

УТВЕРЖДЕНО:

Директор общества с ограниченной
ответственностью "Дары природы
Павловского райпо"



" 19.09.2016 " сентября 2016 г. И.А. Оверченко

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Краснодарскому краю
в Кушёвском, Крыловском, Павловском,
Ленинградском районах

" 19.09.2016 " сентября 2016 г. А.Н. Козлов

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА

2016-2017 учебный год

Первая неделя

Горячий завтрак

№ ре- цы	Наименование б.пода	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углевод ы гр.	Калори и ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг				
							B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Горошек консервированный	20	0,62	0	1,3	7,68	0	4	4,6	0,036	13,6	4,2	0,14	12,4
451/587л	Котлета из говядины с соусом	80	12,51	12,1	9,15	208,14	0,07	0	0,06	0,34	48,96	15,76	0,1	148
510л	Капша яичная	130	2,99	1,2	63	229,2	0,12	0	0,045	0,93	58,2	9,9	0,15	189
	Сок (в ассортименте)	200	1	0	27,4	112	0,04	8	2,6	0,08	40	20	0,4	36
	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,12	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,2	7,9	36,19	0,02	0	0	0,21	9,4	9,78	0,76	31,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	21,25	13,8	122,2	681,33	0,29	12	7,305	2,046	177,65	64,89	2	441,16	
ВТОРНИК														
337л	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	22,02	0,1	0,79	22	4,8	1	78
224л	Рагу овощное	130	3,52	13,38	19,33	208,8	0,14	24,9	1,63	4,66	41,54	39,32	1,43	87,73
395к	Колбасные изделия	38	3,64	3,78	0	73,85	0,01	0	0	0,1	10,85	46,9	5,95	0,07
639л	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	3,74	0	0	64,85	0,38	0,65	19
	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,12	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,2	7,9	36,19	0,02	0	0	0,21	9,4	9,78	0,76	31,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	16,89	22,26	67,98	579,96	0,25	50,66	1,73	6,21	156,13	106,43	10,24	240,56	
СРЕДА														
49л	Салат из свеклы	60	1	5,55	5,75	44,4	0,02	9,4	0	0,85	67,92	13,93	0,3	34,5
89л	Сельдь натуральная	30	3,5	5,5	2	74	0,01	5,1	0,02	0,7	163,6	285	0,04	97,55
520л	Картофельное пюре	130	3,75	7,63	17,7	159	3,15	29,94	0,06	0,24	48,34	32,83	1,14	97,7
684/686л	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	10,2	2	0,4	14
	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,12	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,2	7,9	36,19	0,02	0	0	0,21	9,4	9,78	0,76	31,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	12,48	19,18	62	462,71	3,24	47,24	0,08	2,45	306,95	348,79	3,09	299,51	

Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ ре- ц- ры	Наименование б.лю.та	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Угледов ы гр.	Калори и ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
ЧЕТВЕРГ														
89л	Салат витаминный	60	1,22	3,24	9,36	60	0,16	3,6	0,04	0,1	64,32	2,88	0,1	99,36
520л	Плов из птицы	180	12,6	18,3	13,41	323,1	0,027	1,17	0,04	0,5	53,94	1,92	0,05	49,6
639л	Какао	200	4,9	5	32,5	190	0,08	2,73	0,04	0,18	252,8	33,4	0,44	206,2
	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,12	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,2	7,9	36,19	0,02	0	0	0,21	9,4	9,78	0,76	31,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		22,85	27,04	76,62	697,41	0,327	7,5	0,12	1,44	387,95	53,23	1,8	410,92
ПЯТНИЦА														
366л	Печенье творожное сметаной	170	7,44	12,3	9,97	239	0,04	0,43	0,07	0,09	16,62	12,25	0,43	92,75
684/686л	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	10,2	2	0,4	14
89ж	Фрукты	120	1,87	0,12	26,2	111	0,05	12,5	0,15	0	10	52,5	0,75	35
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,3	13,3	82,2	0,04	0	0	0,4	7,4	5,15	0,4	24
													1,98	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		12,21	12,72	64,67	493,20	0,13	15,73	0,22	0,49	44,22	71,9		165,75

Возрастная категория: 7 - 10 лет

Вторая неделя

Горячий завтрак

№ ре- ц-ры	Наименование б.по.да	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод. в.д. г.	Калори и, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг				
							B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Икра кабачковая	50	1,25	6,9	7,18	34,5	0,03	11,75	0	1,07	84,9	17,42	0,38	45,6
112/587л	Фрикадельки говяжьи с соусом	75	10,5	9,1	17,5	146,85	0,06	0,09	0,02	0,32	95,93	19,2	0,86	188,2
508л	Капша гречневая	130	8,4	10,8	41,25	303	0,25	0	0,045	0,11	12,63	120,15	4,02	179,85
684/686л	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	10,2	2	0,4	14
	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,12	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,2	7,9	36,19	0,02	0	0	0,21	9,4	9,78	0,76	31,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	24,38	27,3	102,48	669,66	0,4	14,64	0,065	2,16	220,55	173,8	6,87	483,41	
ВТОРНИК														
	Горошек консервированный	20	0,62	0	1,3	7,68	0	4	4,6	0,036	13,6	4,2	0,14	12,4
216л	Картофель тушеный	130	12,62	13,6	14,54	211	0,11	2,3	0,02	0,83	70,1	22,86	0,04	136,2
89л	Сельдь натуральная	30	3,5	5,5	2	74	0,01	5,1	0,02	0,7	163,6	285	0,04	97,55
639л	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	3,74	0	0	64,85	0,38	0,65	19
	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,12	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,2	7,9	36,19	0,02	0	0	0,21	9,4	9,78	0,76	31,39
	Кондитерские изделия	30	2,1	6,9	11,7	125,1	0,21	0	0,08	1,8	101,2	0,5	2,7	73,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	23,47	26,5	77,89	652,09	0,4	15,14	4,72	4,026	430,24	327,97	4,78	394,2	
СРЕДА														
40/2л	Тефтели из говядины с соусом	100	7,44	12,3	9,97	114,45	0,04	0,43	0,07	0,09	16,62	12,25	0,43	92,75
492л	Капша пшеничная	130	5,59	8,45	34,77	244	0,15	0	0,04	0,1	0,65	138	0,02	2,3
648л	Кисель из концентрата	200	0,4	0	37,8	140,2	0	15	0	0,2	24	22	13,2	0,72
89л	Фрукты	120	1,87	0,12	26,2	111	0,05	12,5	0,15	0	10	52,5	0,75	35
	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,12	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,2	7,9	36,19	0,02	0	0	0,21	9,4	9,78	0,76	31,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	19,43	21,37	130,09	733,96	0,3	27,93	0,26	1,05	239,78	15,61	186,53		

Возрастная категория: 7 - 10 лет

№ реп-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод. ы, г	Калори и, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг				
							B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
ЧЕТВЕРГ														
43л	Салат из капусты	60	1	5,55	5,75	61	0,02	9,4	0	0,85	67,92	13,93	0,3	34,5
487л	Птица отварная	60	11	19,33	12,66	308,93	0,08	1,25	0,08	0,64	16,68	18,24	1,46	132
332/333л	Макаронны отварные с сыром	140	16,66	16,85	47,86	201,3	0,05	0,88	0,14	0,1	281,3	20,92	15,66	368
693л	Какао	200	4,9	5	32,5	190	0,08	2,73	0,04	0,18	252,8	33,4	0,44	206,2
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	12,55	82,2	0,04	0	0	0,4	7	4,9	0,42	22,75
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,2	7,9	36,19	0,02	0	0	0,21	9,4	9,78	0,76	31,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		37,5	47,21	119,22	879,62	0,29	14,26	0,26	2,38	635,1	101,17	19,04	794,84
ПЯТНИЦА														
374л	Рыба тушеная с овощами	150	10,2	6,3	2,19	168	0,12	4,1	0,03	0,8	157	3,76	0,05	180,3
520л	Картофельное пюре	130	3,75	7,63	17,7	159	3,15	29,94	0,06	0,24	48,34	32,83	1,14	97,7
684/686л	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	10,2	2	0,4	14
	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,12	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24,37
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,2	7,9	36,19	0,02	0	0	0,21	9,4	9,78	0,76	31,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		18,18	14,43	56,44	512,31	3,33	36,84	0,09	1,7	232,43	53,62	2,8	347,76
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		190,5	235,56	837,58	6378,8	517,94	208,43	51,6	22,342	2428,7	1720,4	117,05	3419,7

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Горячий завтрак

Первая неделя

№ ре- цы	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод. гр.	Калории, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг					
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ПОНЕДЕЛЬНИК															
	Горошек консервированный	30	0,93	0	2	11,5	0	6	6,9	0,05	18,75	18,6	6,3	0,21	
451л	Котлета из говядины с соусом	100	15,63	1,5	11,44	260	0,08	0	0,07	0,42	61,2	185	19,7	0,15	
510л	Каша ячневая	150	3,6	1,44	75,6	274,9	0,15	0	0,05	0,93	72,84	218,1	11,88	0,18	
	Сок (в ассортименте)	200	1	0	27,4	112	0,04	8	2,6	0,08	40	36	20	0,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	17,93	117,5	0,05	0	0	0,6	10	32,4	7	0,6	
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,3	11,85	54,29	0,03	0	0	0,32	14,1	47,1	14,7	1,14	
	ИТОГО		26,84	17,14	146,22	830,19	0,35	14	9,62	2,4	216,89	537,2	79,58	2,68	
ВТОРНИК															
337л	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	22,02	0,1	0,79	22	78	4,8	1	
224л	Рагу овощное	150	16,56	2,31	0,98	334,8	0,23	0	0	0,86	70,92	315,1	21,43	0,55	
395к	Колбасные изделия	50	5,2	5,4	0	105,5	0,03	0	0	0,2	16,83	58,13	8,5	0,1	
639л	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	3,74	0	0	64,85	19	0,38	0,65	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	17,93	117,5	0,05	0	0	0,6	10	32,4	7	0,6	
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,3	11,85	54,29	0,03	0	0	0,32	14,1	47,1	14,7	1,14	
	ИТОГО		33,04	33,8	58,06	785,09	0,38	25,76	0,1	2,77	198,7	549,73	56,81	4,04	
СРЕДА															
40/2л	Салат из свеклы	80	2	11,1	11,5	59,2	0,04	18,8	0	1,7	135,84	69	27,86	0,6	
89л	Сельдь натуральная	50	3,5	5,5	2	74	0,01	5,1	0,02	0,7	163,6	285	13,33	0,83	
520л	Картофельное пюре	150	4,5	9,15	21,24	190,8	3,78	35,93	0,08	0,29	59,51	117	39,39	1,37	
684/686л	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	10,2	14	2	0,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	17,93	117,5	0,05	0	0	0,6	10	32,4	7	0,6	
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,3	11,85	54,29	0,03	0	0	0,32	14,1	47,1	14,7	1,14	
	ИТОГО		15,78	26,45	79,72	556,79	3,91	62,63	0,1	3,61	393,25	564,5	104,28	4,94	

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реци-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Калории ккал	Витамины, мг		минеральные вещества, мг					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЧЕТВЕРГ														
40/2л	Салат витаминный	100	2,04	5,4	15,6	100	0,26	6	0,06	0,16	107,2	165,6	4,8	0,16
492л	Плов из птицы	200	14	20,33	14,9	332	0,03	1,3	0,04	0,56	61,93	51,11	2,13	0,06
693л	Какао	200	4,9	5	32,5	190	0,08	2,73	0,04	0,18	252,8	206,2	33,4	0,44
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	17,93	117,5	0,05	0	0	0,6	10	32,4	7	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,3	11,85	54,29	0,03	0	0	0,32	14,1	47,1	14,7	1,14
	ИТОГО		26,62	31,43	92,78	793,79	0,45	10,03	0,14	1,82	446,03	502,41	62,03	2,4
ПЯТНИЦА														
366л	Печенье творожное сметаной	210	10,6	17	14,24	286,8	0,055	0,6	0,1	0,13	24,87	130,22	17,5	0,6
684/686л	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	10,2	14	2	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	17,93	117,5	0,05	0	0	0,6	10	32,4	7	0,6
89к	Фрукты	100	1,87	0,12	26,2	111	0,05	12,5	0,15	0	10	35	52,5	0,75
	ИТОГО		16,37	17,52	73,57	576,3	0,155	15,9	0,25	0,73	55,07	211,62	79	2,35

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реци-ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод, г.	Калории, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
	Пикра кабачковая	50	1,25	6,9	7,18	34,5	0,03	11,75	0	1,07	84,9	45,6	17,42	0,38
112/587л	Фрикадельки говяжьи с соусом	100	14	12,2	23,33	185,8	0,08	0,12	0,03	0,43	133,9	240,6	25,6	1,14
508л	Каша гречневая	150	10,1	12,8	49,57	363	0,33	0	0,06	0,12	17,93	2,14	144,28	4,82
684/686л	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	10,2	14	2	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	17,93	117,5	0,05	0	0	0,6	10	32,4	7	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,3	11,85	54,29	0,03	0	0	0,32	14,1	47,1	14,7	1,14
	ИТОГО		31,13	32,6	125,06	816,09	0,52	14,67	0,09	2,54	271,03	381,84	211	8,48
ВТОРНИК														
	Горошек консервированный	30	0,93	0	2	11,5	0	6	6,9	0,05	18,75	18,6	6,3	0,21
89л	Сельдь натуральная	50	3,5	5,5	2	74	0,01	5,1	0,02	0,7	163,6	285	13,33	0,83
216л	Картофель тушеный	150	4,5	9,15	21,24	190,8	3,78	35,93	0,08	0,29	59,51	117	39,39	1,37
639л	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	3,74	0	0	64,85	19	0,38	0,65
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	17,93	117,5	0,05	0	0	0,6	10	32,4	7	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,3	11,85	54,29	0,03	0	0	0,32	14,1	47,1	14,7	1,14
	Кондитерские изделия	45	3,15	10,35	17,55	187,65	0,32	0	0,12	2,7	151,8	108	0,75	4,05
	ИТОГО		18,26	25,7	99,57	745,74	4,2	50,77	7,12	4,66	482,61	627,1	81,85	8,85
СРЕДА														
40/2л	Гёфтели из говяди с соусом	100	10,6	17	14,24	153,5	0,055	0,6	0,1	0,13	24,87	130,22	17,5	0,6
492л	Каша пшеничная	160	6,65	10,13	41,72	292	0,19	0	0,04	0,14	0,69	2,76	165,6	0,03
648л	Кисель из концентрата	200	0,4	0	37,8	140,2	0	15	0	0,2	24	22	13,2	0,72
89к	Фрукты	120	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	6	2	11
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	17,93	117,5	0,05	0	0	0,6	10	32,4	7	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,88	0,3	11,85	54,29	0,03	0	0	0,32	14,1	47,1	14,7	1,14
	ИТОГО		23,73	28,23	133,34	804,49	0,355	25,6	0,14	1,59	89,66	240,48	211	2,49

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Возрастная категория: с 11 лет и старше		№ рецепты	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углевод ы, гр.	Калории ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг				
									В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЧЕТВЕРГ																
	43л		Салат из капусты	100	2	11,1	11,5	88	0,04	18,8	0	1,7	135,84	69	27,86	0,6
	487л		Пшеница отварная	80	16,5	25	19	358,7	0,12	1,88	0,12	0,97	28,35	192	27,37	2,2
	332/333л		Макаронны отварные с сыром	160	20	20,2	57,4	241	0,07	1,06	0,17	0,12	337,6	232	25,11	1,88
	693л		Какао	200	4,9	5	32,5	190	0,08	2,73	0,04	0,18	252,8	206,2	33,4	0,44
			Хлеб пшеничный	46,5	3,53	0,37	16,67	109,28	0,05	0	0	0,55	9,3	30,1	6,5	0,56
			Хлеб ржаной	30	1,88	0,3	11,85	54,29	0,03	0	0	0,32	14,1	47,1	14,7	1,14
			ИТОГО	48,81	61,97	148,92	1041,3	0,39	24,47	0,33	3,84	777,99	776,4	134,94	6,82	
ПЯТНИЦА																
	374л		Рыба тушеная с овощами	150	10,2	6,3	2,19	91	0,12	4,1	0,03	0,8	157	3,76	0,05	180,3
	520л		Картофельное пюре	150	4,5	9,15	21,24	190,8	3,78	35,93	0,08	0,29	59,51	117	39,39	1,37
	684/686л		Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	10,2	14	2	0,4
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	17,5	117,5	0,05	0	0	0,6	10	32,4	7	0,6
			Хлеб ржаной	30	2,2	0,39	11,4	60,3	0,05	0	0	0,42	14,14	47,1	14,7	1,17
			ИТОГО	20,8	16,24	67,53	520,6	4	42,83	0,11	2,11	250,85	214,26	63,14	183,84	
			ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	261,38	295,64	1024,8	7470,4	14,71	286,66	18	26,07	3182,1	4605,5	1083,6	226,89	

Пронумеровано и
прошнуровано
18 страниц
Директор ООО Дары
И.А. Оверченко

